

- Čože?! S čím ti mám akože pomôcť? Čo si myslíš, že robím?
Ako ti mám ešte viac pomôcť? Netuším, čo odo mňa chceš!
Tiež som si nepospal. Čo chceš, aby som urobil?

PROSÍM ŤA,
mohol by si mi
POMÔCŤ?

Jasnačka.
Samozrejme.

AČO MŤ?

Príručka pre novopečených rodičov

Ako si ochrániť vzťah poznačený
úzkosťou, nadmernou záťažou
a nedostatkom spánku

KAREN KLEIMAN, MSW
ILUSTROVALA MOLLY MCINTYREOVÁ


Citadella



Pochvala pre *A čo my?*

„Múdre rady Karen Kleimanovej týkajúce sa nielen starostlivosti o matku a jej pohodu, ale aj jej partnera a ich spoločného sveta, nám pomáhajú zostať v spojení so svojimi partnermi a milovanými počas búrlivého obdobia, ktoré nám zmení život a potenciálne sa odrazí aj na našich vzťahoch. Boh žehnaj Karen za jej pomoc a podporu pri začlenení každého vzťahu do „nového normálu“ v úlohe rodičov. Jej humor, skúsenosť, múdrosť a poznatky sú ako bezpečný prístav v tej najdivokejšej búrke.“

—ALANIS MORISSETTEOVÁ

„Po narodení dieťaťa rodičia vo svojom vzťahu často prežívajú napätie, no veľakrát majú primálo času na to, aby si o tejto téme prečítali viac, premýšľali nad ňou a pracovali na prekonávaní výziev. Kniha *A čo my?* je odpoveďou, na ktorú rodičia čakali. Vďaka výstižným ilustráciám, s ktorými sa dá ľahko stotožniť, a desaťročiam skúseností Karen Kleimanovej s prácou s rodinami majú páry príležitosť pochopiť, že v tom nie sú samy a získať návod, ako spolu napredovať.“

—STEPHANIE GREUNKEOVÁ, MS, RD, CPT, PMH-C

A čo my?
Príručka pre novopečených rodičov
Karen Kleiman

What about US? by Karen Kleiman
What about US? © 2021 Karen Kleiman and Molly McIntyre.
Original English language edition published by Familius PO Box 1249,
Reedley California 93654, USA. Arranged via Licensor's Agent:
DropCap Inc.
All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie
byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu
vlastníka autorských práv.

Preklad © Jana Regulyová
Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-231-5

ALČO MLY?

Príručka pre novopečených rodičov

Ako si ochrániť vzťah poznačený
úzkosťou, nadmernou záťažou
a nedostatkom spánku

KAREN KLEIMAN, MSW

ILUSTROVALA MOLLY MCINTYREOVÁ

Obsah

Úvod.....1

Prvá kapitola: Toto sme my?.....7

- * Nádherný neporiadok
- * Hormóny
- * Tú plienku má príliš natesno
- * Je to drahá záležitosť!
- * A s čím ti mám pomôcť?
- * Nájdi si ku mne cestu

Druhá kapitola: Takto to vidím ja.....21

- * Správny čas neexistuje
- * Som tehotná a idem sa zbláznit
- * Prepáč mi veci, ktoré som povedala, keď mi bolo nanič
- * PANIKA!
- * O toto dieťaťko nemôžeme prísť
- * Keď sa k tebe pritúlím, hneď chceš sex

Tretia kapitola: Chceme, aby si vedel, že to bolí.....35

- * Popôrodné krivky
- * Úplne vážne, nedotýkaj sa ma
- * Neklad' mi žiadne otázky
- * Čo sa mi stalo s vagínou?
- * Šestonedelie je za nami, a tak je všetko v poriadku
- * Prečo Ťa neprifakujem?

Štvrtá kapitola: Sme v tom spolu?.....49

- * Ty tomu nerozumieš
- * Náš drobček opäť celú noc spinkal?
- * Máme málo času
- * Prečo sa nerozprávame?
- * Teba má radšej
- * Toto sa nezdá byť v poriadku

Piata kapitola: Čo ak sa nám stane toto?.....63

- * Nemôžeme otehotnieť?!
- * Neplánované tehotenstvo
- * Nezniesiteľný smútok
- * Strata je navždy
- * Neuveriteľne ťažké okolnosti

Šiesta kapitola: Nájdime sa.....75

- * Spomínaš si, keď sme si žili svoj život?
- * Keď sa kompromis zdá byť prehrou
- * Umenie vyjednávať
- * Odkedy sme ako naši rodičia?
- * Nechajte naše dieťa na pokoji
- * Ja chcem dieťa, ty vazektómiu

Siedma kapitola: Sila nášho vzťahu.....89

- * Odlož konečne ten telefón, prosím Ťa!
- * Potrebuje čiapočku
- * Myslím, že má hlad
- * Prosím Ťa, zobuď sa
- * Vezmi si k sebe dieťa!

Ôsma kapitola: Mamičkovské trápenia.....101

- * Jednoducho len nakrím dieťa
- * Svet dokáže byť strašidelným miestom
- * V skutočnosti sa o všetko starám ja
- * Keby ste len vedeli, čo všetko mi behá hlavou alebo strašidelné myšlienky
- * Tak či onak, mám pocit viny
- * Nedokážem takto žiť

Deviata kapitola: Oteckovské trápenia.....115

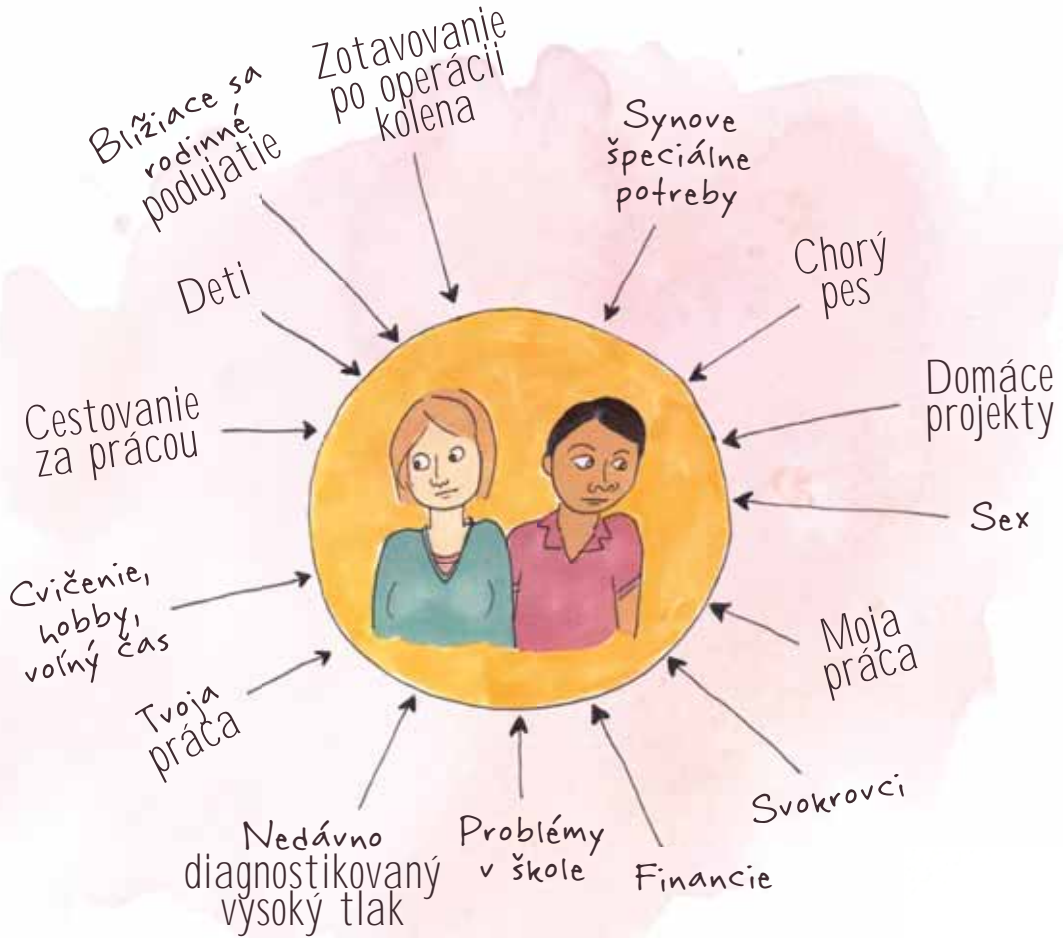
- * Čo si len počneme?
- * Neviem to dostať z hlavy
- * Budeš taká láskavá a prestaneš ma komandovať?
- * Som ako môj otec?
- * Musím zostať silný kvôli svojej rodine
- * Bolo by mojím deťom bezo mňa lepšie?

Desiata kapitola: A toto sme teraz my.....129

- * Keď sa u vás udomácnia starosti
- * Je medzi nami všetko v poriadku?
- * Pestovanie odolnosti
- * Objavte humor
- * Opäť navštívte svoj kruh lásky

Zdroje.....141

Odkazy.....149



Úvod

Všetkým novopečeným rodičom

„Čo sa to len s nami stalo?“ zvykneme počúvať, ako sa páry s lútosťou sťažujú počas terapie. „Kedysi sme bývali takí bezstarostní, takí zábavní, takí zaľúbení. A teraz nerobíme nič iné, len sa hádame a pokrikujeme po sebe.“

Keď páry v záväznom vzťahu po prvýkrát prežívajú intimitu, vytvoria si takzvaný kruh lásky (Kleiman, 2014). Predstavte si kruh, ktorý znázorňuje obidvoch partnerov a všetky ich osobitosti, preferencie, túžby, vášne a hodnoty. Ide o kruh, ktorý zahŕňa vás dvoch a všetko, čo máte radi a v čo dúfate. Je to jednoducho iba „ty a ja“. Tento kruh vás spolu spája a nesie v sebe prísľub spoločných snov a výzvu v podobe potenciálnych problémov. Kruh lásky je to, čo vás udržiava v neustálom spojení a vytvára okolo vás ochrannú bublinu - napriek vplyvu vonkajších okolností ako práca, finančný stres, straty, iné nefunkčné vzťahy a mnohých ďalších aspektov. Je to miesto, kde je to vždy „iba o vás dvoch“.

Partneri sa zo všetkých síl snažia, aby si toto spojenie udržali, a to tým, že vzťahu venujú pozornosť. Tým, že sa navzájom o seba starajú.

Načúvajú tomu, čo nie je vyslovené nahlas. Berú ohľad na partnerove potreby, ktoré sa v určitých situáciách stanú prioritou. Výskum ukázal, že keď partneri navzájom venujú pozornosť svojim potrebám, obaja pocitujú väčšie šťastie a trvalejšiu spokojnosť, t. j. starajú sa o svoj kruh lásky a udržiavajú si ho.

Keď k tomu pridáme dieťa, externé stresové faktory ovplyvňujúce kruh lásky naberú na intenzite. Páry často s prekvapením zistia, že im môžu chýbať schopnosti potrebné na to, aby sa tejto situácii dokázali prispôbiť. Keď vezmeme do úvahy premenné, ako sú napríklad spánková deprivácia, hormonálne zmeny, predispozície k depresii a úzkosti a rôzne typy osobností, nie je žiadnym prekvapením, že každý z partnerov pocituje obrovský tlak a vyčerpanie nad rámec svojich možností. Napätie, ktoré vzniká ako reakcia na neustále požiadavky a stresové faktory, si niekedy nesprávne vysvetľujeme tak, že buď niečo nie je v poriadku so vzťahom, alebo medzi rodičov vstupuje dieťa. Počas tejto významnej životnej zmeny sú emócie vybičované na maximum a na vzostupe je najmä úzkosť. Ak sa jej nevenuje dostatočná pozornosť, môže prudko naberať na intenzite a rodičia sa budú v jej dôsledku cítiť bez opory a vyslovene zle.

Príchod dieťaťa môže byť rušivým a zároveň vzrušujúcim elementom. Keď páry pohltia náročné povinnosti spojené so starostlivosťou o novorodenca, nájdu si obmedzený alebo žiadny čas na svoj vzťah. Romantické gestá nahradia jednotvárne úlohy, vrcholom intimity sa stanú rozhovory o telesných funkciách. Páry často uviaznu v osídlach zaneprázdnenosti. Naliehavá potreba postarať sa o dieťa je postavená

na piedestál. Akákoľvek zmienka alebo tiché uvažovanie v zmysle A čo my? sa končia tým istým konštatovaním: My musíme počkať. Vzťah sa postupne odsunie na vedľajšiu koľaj. Musíme počkať, kým sa trochu vyspíme. Musíme počkať, kým sa budem môcť nerušene zamyslieť. Musíme počkať, kým si budem môcť dať sprchu bez toho, aby niekto vykrikoval moje meno. Počkaj, nedokážem zvládnuť všetko naraz. **POČKAJ.** Pod náporom nepretržitej starostlivosti o dieťa vzťah často utrdí tvrdú ranu, a to bez ohľadu na to, ako veľmi sa partneri milujú, aké je medzi nimi puto a aké dobré sú ich úmysly. Nepochybne, sú zaneprázdnení a dokážu sa sústrediť len na zmätok spôsobený ich rozkošným uzlíčkom radosti, ktorý im zaplavuje zmysly. Napriek tomu môže jeden z nich alebo obaja uprostred tohto vzrušenia a nepredvídateľných stresových faktorov náhle pocítiť preťaženosť alebo úplnú opustenosť.

Z výskumu vyplýva, že tomuto primárnemu vzťahu je potrebné venovať pozornosť, a to najmä v období veľkého stresu. Bolo preukázané, že až neuveriteľných 67 percent nových rodičov zažíva po narodení dieťaťa konflikty, sklamanie a zranené pocity (Gottman, 2008). Pri porovnávaní párov s deťmi a bezdetných párov sa zistilo, že miera poklesu spokojnosti so vzťahom je u párov s deťmi v porovnaní s bezdetnými párami takmer dvojnásobná (Doss a kol., 2009). Zlý manželský vzťah je navyše najkonzistentnejším psychosociálnym indikátorom popôrodnej depresie (Beck, 2001). Podpora zo strany partnera môže v skutočnosti ochrániť matky aj otcov pred depresiou. Dokonca aj bez klinickej depresie alebo úzkostnej poruchy sú muži aj

ženy náchylní na značnú úzkosť, ktorá môže prekaziť aj tie najlepšie plány.

Našou víziou pre knižku *A čo my?* je naučiť vás, ako sa adaptovať na tento bezprecedentný stres, a to poskytnutím zručností, ktoré vám ako páru pomôžu posilniť svoj kruh lásky a využiť svoje silné stránky. Podobne ako naša prvá knižka, *Dobré mamy majú strašidelné myšlienky*, obsahuje každá téma komiks znázorňujúci bežný stresový faktor. Za ním nasleduje text, kde je rozobratý a preukázaný problém, s ktorým sa pár stretáva. Skica v štýle doodle potom ponúka špecifické cvičenia zamerané na rozvoj zručností. Táto kniha poskytuje riešenia podložené dôkazmi pre oblasti zraniteľnosti alebo konfliktu, ktoré môžu vzniknúť počas perinatálneho obdobia (t. j. tehotenstva a popôrodného obdobia), a podporu v prípade stresu, ktorý sa dá len ťažko opísať slovami. Dúfame, že kniha vám pomôže venovať náležitú starostlivosť svojmu vzťahu v období, keď ste takí zaneprázdnení starostlivosťou o všetko ostatné.



nádej



#prezradtajomstvo



Prvá kapitola

.....

Toto sme my?

DOPEKLA,
aký smrad. Tie
bábätká ale dokážu
smrdieť. Toto je fakt neuveriteľné.
Náš život je pasé.

Tu máš!

Rýchlo, podaj mi
plienku! Fúj, je to
úplne všade!

Toto
je desiata
plienka, čo som
od rána vymenila.
Cítim sa, akoby
som ani neexistovala.
Nehovoriac o nás
dvoch. Jediné, čo
existuje, je vreskot
a kakanie.

Nádherný neporiadok

Mať dieťa je pre vzťah náročnou skúškou. Zdá sa, že bez ohľadu na to, ako dobre sa páry pripravia, sú často priam omráčené chaosom, ktorý ich nečakane zasiahne. Hoci je ťažké pripraviť sa na nespavosť a plač trhajúci uši, zdá sa, že páry, ktoré počítajú s určitým stupňom chaosu, si so situáciou dokážu poradiť lepšie, s menšou trpkosťou a väčšou spokojnosťou ako tie, ktoré zastihne nepripravené. Popri vzrušení to budú práve neustále starosti a hašterenie, ktoré preveria váš vzťah ako nič predtým. Nedostatok spánku a náladovosť môžu viesť k výbuchom, obviňovaniu a tým najrôznejším druhom zatrpknutosti. Vzťahy však dokážu prežiť vysokú úroveň stresu, pokiaľ ich stmeluje vzájomná podpora a pozornosť. Porozumenie a rozhovory o tom, že táto životná zmena podstatne zmení váš vzťah, sú prvými krokmi k jeho ochrane.



Z tolkej únavy mi to už nemyslí. Mieša sa vo mne vzrušenie a zároveň nervozita. Asi mi z toho exploduje hlava. Tkoľko ľudí. Tkoľko vecí, čo treba spraviť. Splodil som dieťa a teraz neviem, čo si počať.

Prečo plačeš?
Stalo sa niečo?
Urobila som niečo?
Alebo som na niečo zabudla?

Nič sa nestalo.
Som v pohode.
Neviem, prečo plačem.



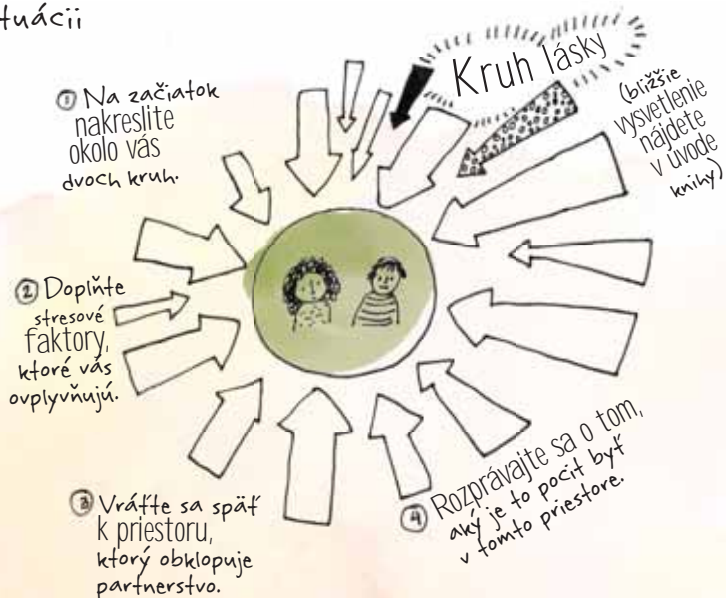
Hormóny

Prvé dni a týždne doma s novorodencom sa nesú v znamení vzrušenia, vyčerpania a neznáma. Vieme, že striedanie nálad môže u žien súvisieť so špecifickými hormonálnymi zmenami, napríklad s poklesom hladiny estrogénu a progesterónu, čo niekedy vedie k emocionálnym výkyvom. Hormonálne zmeny u mužských partnerov sa skúmali v menšej miere, pričom výskum ukazuje, že vyššie hladiny testosterónu môžu oteckov chrániť pred depresiou, hoci to potenciálne zvýši utrpenie a nespokojnosť vo vzťahu.

Bez ohľadu na to, či ide o hormóny alebo konkrétne situácie, obaja partneri môžu mať spočiatku pocit, že majú slzy na krajičku alebo čochvíľa vybuchnú. Vtedy je ten správny čas na to, aby ste si pripomenuli, že bez ohľadu na to, či ide o vaše prvé dieťa alebo nie, obaja sa prispôbujete novej situácii a tvoríte jeden tím.

Niekedy je to najlepšie, čo môžete urobiť, dať svojmu partnerovi najavo, že jeho pocity sú v poriadku.

Nezabudnite na to, že správať sa k sebe milo, najmä vtedy, keď sa to zdá byť ťažké, je dôležitejšie, než si myslíte.



No
tak, pod'
už, dočerta.
Márnosť šedivá.
A teraz na
mňa vrieskate
obidve!

Takto je
to fajn.

ÁÁÁÁÁ

Nemá
rada, keď jej
pri prebaľovaní
držiš nožičky
dole. To
je dôvod,
prečo plače.
A myslím, že
tú plienku
má príliš
natesno.